

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 320» (МБДОУ «Детский сад № 320» г.о. Самара)

Каримова Ирина

МЕНЮ

20.06.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	511	17,79	23,38	57,41	1,77		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180	416
Каша вязкая манная молочная	241	7,82	7,64	35,21	0,77	180/5/5	182
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	528	20,44	17,53	72,14	5,59		
Суп картофельный с мучными клецками	63	1,96	2,13	9,07	3,01	180	91
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	250	12,83	12,65	21,20	0,98	40/110	321
Салат из свежих огурцов	21	0,30	1,80	0,95	1,60	40	
Полдник	207	5,53	2,30	40,99	21,67		
Компот из черной смородины	73	0,25	0,04	17,99	21,60	180	393
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Ужин	331	8,24	11,39	48,85	20,08		
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рагу из овощей	170	2,89	10,43	16,08	20,07	180	148
Итого за день:	1 659	55,00	60,60	223,49	49,41		

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

20.06.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	479	14,74	20,08	59,88	1,04		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша вязкая манная молочная	197	4,52	4,07	35,46		200/5/5	182
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	512	18,67	12,14	82,20	6,62		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Плов с мясом	215	10,76	6,57	28,30	1,28	70/130	321
Салат из свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
Полдник	216	5,56	2,31	42,99	24,07		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
Ужин	357	8,62	12,57	52,44	24,79		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рагу из овощей	188	3,21	11,59	17,87	24,77	200	148
Итого за день:	1 646	50,59	53,10	241,61	56,82		

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)



МЕНЮ

20.06.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	461	14,55	19,83	56,32	1,89		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Каша вязкая манная на воде (аллергик)	179	4,33	3,82	31,90	0,85	200/5/5	182
Какао (аллергик)	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Обед	512	18,67	12,14	82,20	6,62		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Плов с мясом	215	10,76	6,57	28,30	1,28	70/130	321
Салат из свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
Полдник	229	3,54	3,82	45,12	24,00		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
Ужин	357	8,62	12,57	52,44	24,79		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рагу из овощей	188	3,21	11,59	17,87	24,77	200	148
Итого за день:	1 559	45,38	48,36	236,08	57,30		